

とらいあんぐる

2020

7

Vol.244



特集

2030年ビジョン

みんなで育む
2030年のコープいしかわ

産地・メーカーをたずねて

ゴールドパック株式会社

くらし@マーク

教えて!みんなの冷凍保存

みんなのレシピ

夏野菜をたっぷり使ったレシピ

産地・メーカーをたずねて

ミツキャロニシャーベット

産地
メーカー
をたずねて

ゴールドバック
株式会社
(長野県安曇野市・松本市)

長野県
安曇野市・松本市



世代を超えて愛されるミックスカロの歴史

1979年(国際児童年) 1981年 1993年 1999年 2003年

にんじん配合率 40%

現在の開缶方式!

45%

1979年(国際児童年) にんじん嫌いの子どもでも飲めるジュースの開発がスタート。

1981年 20回の試作を経て日本で最初のにんじんベースのジュースとして発売。

1993年 環境配慮への意識が高まり、ゴミが出ないステイオンタブ缶に。

1999年 ストックしやすいよう、缶を重ねられる形状に。

2003年 甘さをひかえてほしいとの声に応じてオレンジを追加、すっきりした味わいに。

2010年 2014年 2016年 2020年

50%

2018年 55%

ミックスカロ史上最高のにんじん配合率 60%に!

にんじん 60% 果物 40%

2010年 いちご、パインを追加して家族で飲める、より甘さをおさえた味わいに。

2014年 にんじんの繊維分とマンゴーを加えて深みのあるフルーティーな味わいに。

2016年 アレルギーの原因となりやすいマンゴーやいちご、にんじんの繊維を抜いてシンプルな配合に。

2020年 果物の種類は変えず、配合を調整してこれまで通りのフルーティーな味わいに。

ゴールドバック清水さんに質問 Q.リニューアルで大変だったことは?

ミックスカロットは、香料や砂糖などを使用していない素材の味を生かした製法なので、にんじんと果物のバランスが少しでも変わると味の雰囲気が変わってしまいます。果物の配合を何通りも試し、フルーティーでおいしいと感じるバランスを探るのに苦労しました。

企画開発本部 商品開発部 清水 由香利さん

ミックスカロット (930g×6本)
〈次回7月3回〉
1,580円(税抜)

ミックスカロット缶 (160g×30缶)
〈次回7月3回〉
1,980円(税抜)

進化を続ける変わらないおいしさ

自身もミックスカロットを飲んで育ったという企画開発本部商品開発部の清水由香利さん。「子ども頃に飲んでいた方が大人になった今も飲み続け、今ではそのお子さまも飲んでくれるというお話もお聞きます。そんな歴史があり、幅広い年代の方にご愛飲いただいている商品の製造に携わることができるのは嬉しい気持ちとともに責任も感じています」

発売から39年。根本にあるのは変わらないおいしさ。時代に応じた味づくりをしながらも、組合員が抱えているミックスカロットのイメージを崩さないように開発を行っています。「組合員の皆さまに安心して飲み続けていただけるように、これからも大切に製造していきます」ミックスカロットは組合員の声とともに進化を続けています。

なく、いったんゆでることでえぐみが少なくなりまろやかにするのがポイント。搾汁後、濃縮して冷凍保管。ミックスカロット製造時には必要な分を解凍し、7種の果汁をブレンドします。できあがったジュースは糖度、酸度、pHなどを機械等で検査するだけでなく、人の舌と目で確認する「官能検査」を行います。社内認定制度に合格した社員が味や風味などをチェックし、機械では検出できないわずかな変化を見逃さず品質を確かめます。



※商品の取り扱い状況、パッケージデザインは、変更になる場合もありますのでご了承ください。



おいしさに、ひたすら、ひたむき

“ミックスカロ”こと ミックスカロットが発売されて39年。サンキュー!ということで今年3月にリニューアルしました。ミックスカロットの缶とペットボトルを製造しているゴールドバック(株)を紹介します。(紙バックを(株)ふくれんが製造)

信州のきれいな水と空気のもとで

ゴールドバック(株)は野菜ジュースや果実ジュース、水、お茶などの製造と野菜・果実の搾汁を行っています。日本初の野菜ジュースを開発したメーカーです。自然環境に恵まれた長野県、北海道、青森県に生産拠点を置き、長野県では松本市と安曇野市に工場があります。原料となるにんじんやりんごを搾る一次加工は松本工場、それを調査し、容器に詰めるなどの二次加工をするのは松本工場、あずみ野工場の両工場。安曇野市は北アルプスの麓にあり、清らかな湧き水が有名です。

**みずみずしいにんじんを
おいしいまま搾る**

ミックスカロットの原料には秋から冬に収穫した千葉県や北海道のにんじんを使用しています。寒い時期にじっくり成長したにんじりは、青臭さやえぐみが弱く、色鮮やかで甘みが強くなります。

自然の恵みをたっぷり受けたにんじんは旬の時期に栄養価を損なうことなくまとめて加工。皮をむき、洗浄したにんじんをゆでた後、搾汁に適さないものを人の目で取り除き、熱いまま細かくして搾ります。生のままジュースにするのでは



10年後のありたい姿

組合員一人ひとりの声や暮らしから生まれた願いを実現していくことが役職員の「喜び」や「やりがい」になっています。

組合員の「暮らしから生まれるつぶやき」や「暮らしから気づく声なき声」も含め組合員から寄せられる一つひとつの声を大切に、願いや想いを実現していくことが、役職員全員の「喜び」や「元気」となり、そして「やりがい」になっている状態をめざします。

職員

みんなで一緒に

配送担当として毎日組合員さんと接することができる私は、日々たくさんの「ありがとう」の声をいただくことができます。でもその度に、「とんでもない、私たちの方こそありがとうございますよ」と思っています。今も10年後も私たち生協職員の仕事は組合員さんがいて成り立ちます。互いになくはない存在として、どんな小さな声でも拾い上げ「笑顔ひろがる」コープいしかわをみなさんと一緒につくりたいと思います。

鶴来センター
平島 小鈴さん

金沢市富樫地区の地域担当。2030年ビジョン提言チームに参加し他部署の職員と一緒にビジョン策定に関わる。

10年後のありたい姿

人と人のつながりを深め、笑顔のあふれる地域社会づくりの一翼を担っています。

地域に一人ぼっちをつくらず、人と人の「つながり」の中から生まれる「笑顔」のある地域社会づくりに向けて主体的に推進力を高め、他団体とともに役割を担っている状態をめざします。

地域団体

笑顔の地域づくり

現在、地域の課題はライフスタイルの変化や価値観の多様化に伴って複雑化してきています。これからの10年は、人口減少・高齢化の進行、情報通信技術の更なる進展による弊害、巨大災害の切迫など、更に大きな変化をもたらすことが予想され、地域が単独でその変化に対応していくのは大変困難なときを迎えると考えています。そこで地域づくりを担う当法人も、これまで以上に人と人の「つながり」が大切と考え、地域の主体性とコープいしかわさまをはじめとする多様な団体との協働によって、地域の課題を解消し、人々に「笑顔」をもたらすそんな地域づくりをともに担っていきたくて考えています。



東原で開催した「農業体験とたけのこ掘り」



くくのちのみなさん

中山間地である金沢市東原地区を拠点として里山保全活動を行っている。コープいしかわ第1回地域活動助成金対象団体となったことをご縁に、コープたまぼこでの野菜の販売や環境行事の共催などを実施している。

NPO法人くくのち
代表 小中 真道さん

10年後のありたい姿

「知りたい」「やりたい」をシェアし、みんなでカタチにすることで、より良い暮らしの選択肢が広がっています。

一人ひとりの「知りたいこと」や「やりたいこと」をみんなで受け止めシェア(共有)し、実現していくこと(カタチにしておくこと)で知識や経験が広がり、そのことが「より良い暮らし」に向けて一人ひとりの選択の幅を広げることのできる状態をめざします。

組合員

毎日の生活がワクワクに

ま〜やコープくらぶは、まさにコープいしかわのつながりの中から生まれました。コープいしかわを通してメンバーと出会い、一緒に学び、経験することで絆を深めてきました。私たちはメンバーの「知りたいこと」、「やりたいこと」を学習会や果物の収穫行事などのカタチで企画し、みんなで共有しています。10年後は10年分の学びが積み重なり、さらにパワーアップしていることと思います。体験を共有できる仲間がいることで毎日の生活がワクワクするものになりますね!

ま〜やコープくらぶ
山口 仁美さん

2012年に金沢近郊の組合員で結成したコープくらぶ。現在6名のメンバーで、昨年は商品試食学習会などの行事を開催。



みんなで育む2030年のコープいしかわ

私たちコープいしかわには「ビジョン」があります。「ビジョン」はコープいしかわのありたい姿として10年ごとに策定されます。組合員の声、役職員の想いを出発点に生まれた2030年ビジョンは事業や活動、地域、職員、経営といった視点をもとにつくられた4つの「10年後のありたい姿」とそれらを合わせたトータルビジョンでできています。

2030年ビジョン トータルビジョン 育むつながりから 笑顔ひろがる CO-OP

生協に関わる全ての人々が事業や活動(協同の力)を通して、人と人、地域と人などさまざまなつながりをこれからも育み、育まれたつながりを通して組合員の願いや想いを実現し、その先には「みんなの笑顔が自然とあふれ広がっている」といった状態をめざします。

10年後のありたい姿

その人らしい暮らしを受け止め、心の通った事業をみんなで考え、一緒につくり続けています。

「日々の暮らしやライフスタイルが変わっても、自分らしい暮らしを続けていきたい」そんな想いに寄り添い、重なり合ってそして応える「心が通って安心して利用できる事業」を、組合員・役職員・生産者などのお取引先・地域住民、そしてこの10年で私たちの暮らしの身近な存在となっているであろうAIも含めて、みんなで一緒につくり続けている状態をめざします。

お取引先

声を聞いて商品に

現在、混沌とした社会情勢になっていますが、人と人のつながりは、何年たってもかけがえのないものです。商品を製造するメーカーと購入されるお客さまとの関係ではなく、一組合員として今必要とされている商品とは何か?メーカーからの商品提案ではなく、つながりのある組合員さまのご要望に耳を傾け、それを商品にしていきたいと考えています。10年後もその想いは変わらずに暮らしに寄り添った商品づくりをめざします。



商品学習会で組合員の質問に答える井藤さん



能美市に店舗「ton-ton」を構え、牛乳・卵を使わないアレルギー対応のパンを製造する。じわもーでもおなじみ。コープいしかわの商品学習会にご協力いただくことも。

株式会社トントンハウス
代表取締役 井藤 修さん

2030年ビジョンができるまで

2019年 5~9月



組合員・役職員から寄せられた800を超えるメッセージや声を各職場から選出された2030年ビジョン提言チームで一つひとつ声を読み込み、ビジョン案をつくりました!

10~11月



県内10会場で開催した総代会議で、総代からいただいたご意見を受けて提言チームで再考し最終案を策定。

2020年 6月

総代会で承認

提言チームからのメッセージ

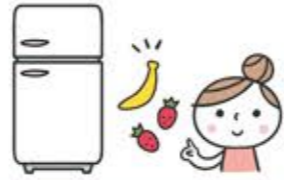









ビジョンはみんなの思いでできてるよ!




他にもあるよ冷凍保存

野菜をそのまま冷凍保存するだけでなく、ひと手間かけた冷凍方法や、こんなものも!? などいろいろなアイデアをモニターさんから教えてもらいました。



果物 いちご  <p>ヨーグルトにかけても!</p> <p>ヘタを取ってそのまま冷凍。少し解凍してそのまま食べたり、ヨーグルトに入れたりしています。(Nさん 40代)</p>	バナナ  <p>皮をむいて輪切りにして冷凍。冷凍のままミキサーにかけジュースに。カレーを煮込むときにも投入しています。(Iさん 60代)</p>	葉物 ほうれん草  <p>ゆでて汁気をしぼってラップに包んで冷凍。そのままみそ汁に入れます。(Sさん 40代)</p>	春菊  <p>熱湯に通し小袋に入れて冷凍。緑のものが欲しいときに便利。(花子 70代)</p>	菜の花  <p>下ゆでして適当な大きさに刻み冷凍。炒め物やみそ汁に。(Yさん 50代)</p>
じゃがいも  <p>生のまま冷凍したらまずかった(Kさん 50代)</p> <p>千切りにしてサッとゆで、ラップに包み冷凍。自然解凍してとろけるチーズをのせ、フライパンでカリッと焼きます。お好みでケチャップをつけて。(Kさん 50代)</p>	ナス  <p>電子レンジで加熱して皮をむいて丸ごとラップに包み冷凍。自然解凍してそのまま焼きナスとしてかつおぶしとしょうゆをかけて食べます。(Kさん 50代)</p>	いんげん  <p>ゆでて3cm程に切り、バラバラにして冷凍。煮物などの彩りに最後に入れます。(Sさん 60代)</p>	オクラ  <p>ゆでて薄切りにし、ラップに包みジップロックに入れて冷凍。自然解凍しておひたしで食べます。(Kさん 50代)</p>	しじみ  <p>うま味が増すらしく、砂出しをしてから冷凍し、みそ汁にそのまま入れます。(Sさん 60代)</p>

意外! 加工品も凍らせちゃおうよ

餃子の皮  <p>余った皮を短冊切りまたは4等分にして冷凍。スープに入れてワンタンのように、スープがトロトロになります。(Nさん 40代)</p>	納豆  <p>そのまま冷凍。電子レンジ500Wで40秒程加熱してから食べます。ひきわり納豆は冷凍のままみそ汁に入れ納豆汁に。(Nさん 40代)</p>	自家製たこ焼き  <p>作ったたこ焼きを保存容器に重ならないように並べて冷凍。食べたい分だけ電子レンジで温めます。(Kさん 60代)</p>	大福もち  <p>まとめ買いをして冷凍しています。お茶のお供に!(Hさん 70代)</p>	みそ  <p>いろいろなみそを冷凍しています。(Sさん 60代)</p>
--	--	---	---	---

冷凍保存のコツ

失敗 冷凍だから大丈夫と思って安心していたら、野菜が変色してしまい、結局使用できなくなった(Nさん 40代)

失敗 保存袋の中で大きな塊に(Nさん 50代)

失敗 水気はキッチンペーパーで拭き取ろう。調理時にくっついたり、油はねの原因に。薄く平らにして重ならないように!

★コツ★ すぐ使う予定がなければ新鮮なうちに冷凍保存

★コツ★ 7・8ページ「みんなのレシピ」は夏野菜を使ったレシピを紹介! 冷凍野菜も活用してね!

★コツ★ 保存袋に冷凍した日付を記入しておきましょう

いつ冷凍したかわからなくなりました(Tさん 40代)

教えて! みんなの冷凍保存



使い切れない野菜や、少し余った食材はどうしていますか? 機関紙モニターの皆さんに冷凍保存している食材や冷凍方法について聞きました。

ゆでない! 味付けしない! 野菜はそのまま冷凍保存しています!

ゆでて冷ます、下味をつけるといった下処理をせずに、野菜を切るだけで生のまま冷凍するアイデアです。冷凍した野菜は火の通りが早く、味もしみやすいというメリットも。



ピーマン 2つ割り、乱切り、細切り  <p>冷凍のまま好きな大きさに切って炒め物に。手で割ることもできます。(Tさん 40代)</p>	玉ねぎ 薄切り、みじん切り  <p>加熱調理なら何でも。辛みが抜けたり、あめ色にもなりやすい。(Yさん 70代)</p>	きゅうり 薄くスライス  <p>炒め物や中華風のスープの具材に。ごま油・ニンニク・唐辛子・しょうゆ・煎りごまを炒めるのがおすすめ。(Yさん 50代)</p>	キャベツ ザク切り、くし形切り  <p>そのまま炒め物やみそ汁、スープの具材に。生と比べて火の通りが断然早い。(Yさん 50代)</p>	にんじん 千切り、薄いちょう切り  <p>みそ汁やスープの具、炒め物に。千切りにんじんはサラダの彩りにも。(Oさん 70代)</p>
きのこ類 (しめじ、エリンギ、しいたけ、えのきなど) 石づきを切ってほぐす  <p>余ったきのこを都度冷凍してきのこミックスに。朝のみそ汁が時短になりました。(Kさん 50代)</p>	トマト ヘタを取って丸ごとザク切り  <p>凍ったまま流水に当てると湯むき状態に! 包丁で簡単に切れます。スープや煮込み料理に。(Tさん 40代)</p>	大根 半月切り、いちよう切り、すりおろし  <p>冷凍のまま煮物に。電子レンジ調理も。(Oさん 50代) すりおろした大根は必要なだけ割って使う。(Iさん 60代)</p>	ねぎ・みょうが・ニラ 小口切り、斜め切り。みょうがはそのままで  <p>みそ汁の具や炒め物に。(Kさん 50代)</p>	しょうが すりおろし、丸ごと  <p>すりおろしたものは凍ったまま折って使います。(Hさん 70代) 丸ごと冷凍したものは必要ときにすりおろします。(Kさん 50代)</p>
かぼちゃ  <p>生のまま一口大に切って冷凍。使うときそのまま調味料を入れて煮込みます。(Mさん 70代)</p>	パセリ  <p>そのまま冷凍し、凍ったまま使う分だけクシャクシャとするとみじん切り状態に。(Nさん 60代)</p>	もやし  <p>食べ切れないときはそのまま冷凍室へ。少しベチャツとするので炒め物にするとよいです。(Nさん 40代)</p>	小松菜  <p>食べやすい大きさに切ってゆでずに冷凍。食べる時に塩やしょうゆなどに浸しながら解凍すると漬物やおひたしに。(Nさん 60代)</p>	

調理のポイント 解凍せず加熱調理が基本。冷凍すると食感が変わるのでサラダなどでの生食に適さないものが多いです。

みんなのレシピ大募集

お好きなコブ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈！レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコブいしかわに帰属します。

- 応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコブ商品 ●商品またはレシピについてのコメント
- 応募方法** 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「COOP 商品を使ったレシピ」
上記以外のも、「おすすめのレシピ」も募集します！

ホームページからは



クックパッドに
「コボ丸キッチン」登場

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介していきます。



夏野菜を たっぷり使った レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



ピーマンのチャンプルー

20分 623kcal (1人分)

材料/2人分

- 「ピーマン」…………… 2個
- A 赤パプリカ・黄パプリカ …… 各1/4個
- にんじん…………… 30g 卵(溶いておく) …… 2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個 塩・こしょう …… 少々
- 豚こま切れ肉…160g しょうゆ …… 大さじ1
- COOP かたあ〜い絹 …… 1丁
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1+大さじ1/2

作り方

- 絹ごし豆腐を約10等分にちぎり、ペーパータオルを敷いた皿などに5分置き水気を切る。
- 豚肉を一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- Aはヘタと種を取り除き縦に5mm幅に切る。にんじんと玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、1を並べて焼く。両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、2を入れて炒め、肉の色が変わったら3と鶏がらスープの素を加えて更に炒める。
- 5に火が通ったら4を戻して溶き卵としょうゆを回し入れ大きく混ぜ合わせる。



COOP かたあ〜い絹 (300g) × 2
(毎週企画) 156円(税抜)

レシピ提供: 小松市 M・Tさん
「豚肉をたっぷり取りスタミナUP!」

加熱調理するものは
冷凍野菜に
置き換えても
便利!



COOP 白だし(500ml)
(毎週企画) 298円(税抜)

材料/18cmパウンド型1本分

- にんじん…………… 1本 オクラ …… 10本
- 黄パプリカ …… 1/2個 ミントマト …… 10個
- 粉ゼラチン …… 10g
- A COOP 白だし…………… 大さじ3
- 水…………… 300ml

レシピ提供: 白山市 大柳 ルミ子さん
「夏野菜をヒンヤリ固めたテリーヌは暑い日にもってこい。カラフルで断面も楽しめるメニューです。白だしは洋風メニューに使ってもおいしい!」

夏野菜の和風テリーヌ

30分 202kcal (18cmパウンド型1本分)
※冷やす時間は省く

作り方

- パウンド型に四隅までしっかりとラップを敷き詰める。
- 皮をむいたにんじんは1cm角の棒状に切る。ヘタと種を取り除いた黄パプリカは1cm幅で縦に長く切る。オクラはヘタを取る。
- 鍋にAを入れ、沸騰したら2のにんじんを入れて4分、オクラを入れて2分、黄パプリカを入れて1分、順にゆでて皿に取り出す。
- 3で残ったゆで汁を約60℃に冷まし、粉ゼラチンをふり入れてよく混ぜ溶かす。
- 1に3とミントマトを彩り良く並べ、4を流し入れる。
- 5の粗熱が取れたらラップを中に折りたたみ冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。

冷凍トマトと ベーコンのスープ

15分 100kcal (1人分)

材料/2人分

- 冷凍トマト(サラダなどで残ったもの) …… 1/2個分
- オリーブオイル …… 小さじ2
- カットベーコン…20g 塩・こしょう …… 少々
- 玉ねぎ…………… 50g パセリ…………… 少々
- COOP コンソメ…………… 1個
- A 水…………… 400ml

作り方

- 玉ねぎを薄くスライスする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒める。
- 2の玉ねぎがしんなりしたらAと2cm角に切ったトマトを加えて中火で5分程煮込み、塩・こしょうで味を調えて刻んだパセリを散らす。



COOP コンソメ
《調味料(アミノ酸)不使用》
(5g×20個)
(毎週企画) 284円(税抜)

レシピ提供: 羽咋市 メーコさん
「パン食にぴったりですよ!」



彩りに
イタリアンパセリ
を添えて♪

COOP 信州のズッキーニ (100g・1本)
(毎週企画) 128円(税抜)

レシピ提供: 白山市 ミントさん
「グラタン、パスタソース、スープにも!」

ラタトゥイユ

30分 141kcal (1人分)

材料/2人分

- ナス…………… 1本 玉ねぎ…………… 1/2個
- ズッキーニ …… 1/2本 トマト…………… 1個
- きゅうり…………… 1本 オリーブオイル…大さじ1
- ピーマン …… 2個 ニンニク…………… 1片
- 「コンソメ顆粒」…………… 小さじ1/2
- A 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々

作り方

- ヘタを切り落としたナス、ズッキーニ、きゅうりを3cmの乱切りにする。
- ピーマンはヘタと種を取り除き3cmの乱切りにし、玉ねぎも皮をむき3cmの乱切りにする。
- トマトは湯むきして3cm角に切る。
- フライパンにみじん切りにしたニンニクとオリーブオイルを入れて中火にかける。香りが立ったら1〜3を加えて全体に油が回るように炒める。
- 煮立ったらAを入れて弱火でふたをして20分程煮込む。

あんあんニュース

制作：食品安全推進委員会 監修：コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは

組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

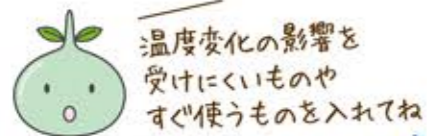
この食品 冷蔵庫のどこに入れる？

食品の特性に合わせて適切な場所・方法で保存し、長持ちさせましょう。

※冷蔵庫の機種によって機能・温度などは異なります。お使いになられている冷蔵庫の取扱い説明書にてご確認ください

ドアポケット 約6~9℃

- 飲み物 ・ 調味料 など
- ※炭酸飲料・ビールなどは冷蔵室



冷蔵室 約3~5℃

- 惣菜
- 豆腐
- 卵 など

コナダニの侵入を防ぐため、開封した粉製品は密閉容器に入れる。



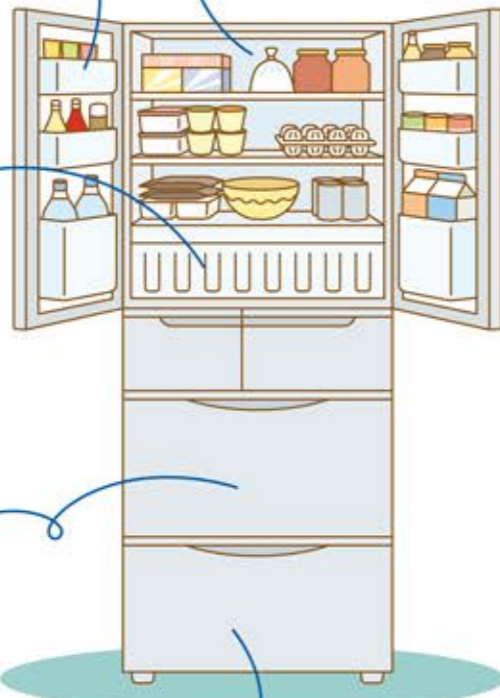
卵は冷気の吹き出し口付近を避けパックのまま保存。ドアポケットには入れない。



チルド室 約0℃

- 肉 ・ 魚 ・ 練り製品
- 発酵食品 ・ 乳製品 など

脱気パックに入ったなめこは未開封であればそのまま保存。



もやしは呼吸をしているため袋に数ヶ所穴を空ける。チルド室での保存も可。



紙の袋に入ったもやしは適度に酸素を通すから比較的長持ちするんだって！



冷凍室 約-18℃

- 冷凍食品
- アイスクリーム など

野菜室 約5~7℃

- 野菜 ・ 果物 など



真空パックに入った長いものは袋から出し、新聞紙などで包む。



トマトはポリ袋やラップなどで包み、ヘタを下にして入れる。青みが残っている場合は常温で追熟させてから。



宅配で届く冷凍のお肉や魚を上手に解凍したい！

そんな声にお応えして！コープ北陸ではホームページで「コツ」をご紹介します

食材の種類や特徴、食べ方、厚みなどによって、最適な解凍方法はさまざまです。ホームページの「おいしく食べるコツ」では、食材ごとにおすすめする解凍方法の紹介や、実際に商品を使って解凍・調理実験を行い、試食も含めた比較結果を公開しています。



おいしく食べるコツ

http://www.coop-hokuriku.net/eat_delicious



ぜひ参考にして上手に解凍してね！



あんあんくん 第66話 みんなで大切に使おう！





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

芽生えた「トマト愛」

生協でミニトマトの栽培セットを
買い求め92歳の母にプレゼントしま
した。プランター、土、肥料がついてい
てとても便利。余った種をもらい、わ
が家のプランターにまき、育ち具合
を電話で報告し合っています。母も私
もミニトマトを種から育てるのは初
めてで「トマト愛」も芽生えました。

金沢市 かつちゃん

お気に入り遊び 様子がお気に入り

1歳の娘はダンボールをあさるこ
とがお気に入り。入りのように、気に入った
おもちゃ、キーホルダーを宝物箱のよ

うにして入れ、その中から物を引っ張
り出し、一人で真剣にいつも楽しそう
に遊んでいます。その様子が私のお気
に入ります。



金沢市 青いタヌキ

小松市 こじ

文房具で楽しく!

私のお気に入りにはカラフルな文房
具!色とりどりのカラーペンや蛍光
ペン、かわいいシールやラメシール、オ
シャレなノート…。いろいろ取りそろ
えてあり、ステイホーム中はいろんな
応募に使用し、とても楽しめました。

金沢市 エル

夜空を見上げよう

石川に来て初めてお祭りのない夏
を迎えようとしています。気が抜け
たような寂しいような…。でもその

分、夜空を見上げ、星を探して願いを
かけてみようと思案図鑑を買いまし
た。流れ星、見られるといいなあ。

川北町 あずま

花のつぼみが開くように

外出自粛にちなんで、せめて家での
楽しみを…と、生協で花の苗を購入し
ました。日に日に大きくなっていく緑
に心癒される毎日です。花のつぼみが
一つ開いたのを見つけ、心がパッと
明るくなりました。コロナ終息を迎え
て早くこんな気持ちになりたいです。

小松市 あきどん

これまで

気づかなかったこと

コロナのために生活は一変してし
まったけれど、今までの生活を見直
す良い機会ととらえることにしまし
た。小学生の孫と生活したり、手作り
品に挑戦したり、これまで気づかなか
ったことにも気を向けられるよう
になりました。

能美市 MS

LINEにスタンプ

私のスマホデビューは古いガラ
ケーを新しいのに変えようとしたと
き、娘に「この際、スマホにしたら」と

気合満々だったのに

まだ上の子が2歳くらいの頃、
地元の花火大会に家族で浴衣や
甚平を着て気合満々で行ったの
に、歩いて着く頃にはウトウト…。
花火がドーンと始まったときに
はお膝で爆睡していました。

白山市 ゆん



初めての 線香花火

幼い頃、初
めて持たせて
もらった線香
花火。ピチピチ
と火花がはじけて
「きれいだな」と見ていたら火
薬の固まりがかすかに震えな
がら丸くなりポトリと私の親
指に落ちました。熱いという表
現も分からず、「痛いよー」と泣
いた思い出。それでもちよっぴり
はかなげな線香花火が一番好き
です。

金沢市 ももんが

車内で抱きしめた あの日

2歳だった長男(今は16歳)を
初めて花火大会に連れて行った
あの日。まずは暗いことに怖が
り、さらにドンドンお腹まで響く
花火の音に大泣きして車に戻っ
てくれと指差しながらしがみつ
いて離れず…。結局車内で花火が終
るまで抱きしめていました。そ
んな長男も私の声かけに面倒くさ

アタマにくる花火!?

小さい頃、親戚の家からすぐ近く
の河川敷で開催される花火大会に毎
年2人の妹や従姉妹と行くのが楽し
みでした。ある年のこと。間髪入れず
に打ち上げられる花火の音がお腹の
底から響くので、「お腹にくるねえ
〜!」と言うと、一番幼かった妹が「ア
タマにくるわあ!」…。全員大笑。
意味が違うでしょ(笑)。

金沢市 ちい



小松市 ブルーベリージャム

今回のテーマトークの
お題は
「ピンチはチャンス」



中能登町 カピバラ

勧められたのがきっかけ。この年で
自信がないと思ったものの、あれか
ら3年が経ち79歳。友だちや孫との
LINEに言葉の代わりもしてくれ
るかわいいスタンプを選んで送るの
が私の楽しみになっています。

金沢市 もちっ子

5月号テーマトークの 「作品」を読んで

わが家では子どもたちの小さい頃
の作品で特に大きく場所をとるもの
は写真に撮ってから捨てていました。
子どもの手に作品を持たせ、周りに
いろいろ並べて写真に撮るといつの
頃のことか分かり、また子どものお
気に入りも分かってあとで写真を見
ても楽しいですよ。一番残したいもの
を子どもに聞いてあととはなるべく処
分するようにしていました。

小松市 ノンタン



金沢市 ち一

お手伝いしてくれて ありがとう

書き人 かおるさん

「おばあちゃん、畑手伝うよ」と近所
に住む小学生の孫たち。学校も長期休
校なので、午後は毎日のように田畑の
お手伝いをしてくれています。

じゃがいも植え、追肥に土寄せ、田植
えに苗箱洗い、とうもろこしの種まき、さ
つまいもの苗植え235本、草むしり、
水やりなど。鎌も鋤も上手に使ってい
ます。「明日は何するん?」「とうもろこ
しの種まきしようね」「お楽しみ」初稿
はお布団代わりやね「ユニークな会話
を楽しみながら、育つ様子や収穫を楽し
みにしています。義母からバトンタッチ
して早15年。できるだけ有機肥料で育
て、無農薬にこだわり続けています。鳥
のさえずりを聴きながら、のどかな里
山で、泥まみれになったり、虫さんと仲
良しになったりと、まさに「青空学園」です。
おかげさまで、孫たちの笑顔に癒さ
れ、パワーもいただいています。本当に
ありがとうね。これからもよろしくね。
愛情いっぱい、共育です。
どうか、おいしいお米や、お野菜が獲
れますように。また、収穫時も一緒に楽
しみましょうね。

(5月20日寄稿)

理事会だより

2019年度 第11回 6月4日(木)開催

承認および報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1. 3月度事業経営報告 承認の件
2. 4月度事業経営報告 承認の件

- 新型コロナウイルス感染症の対応長期化の予測や緊急事態宣言の発出から、4月7日(火)から対策会議の役割および機能を常設かつ上位機関である執行役員会に移管し、地域情勢の共有、感染防止対策の更なる強化など対応をすすめました。
- 宅配事業では新型コロナウイルス感染防止の新たな取り組みとして、配達時は対面を避けたお届けの実施、新入協職員へのOJTは3密を避けるため車両を2台に分けた教育、コールセンター機能の一部を本部フロアや鶴来センターへの分散化に取り組みました。また本部機能についても業務縮小し、配達現場やコールセンター支援を強化しました。その他、利用の高まりからシッパーなどの物流器材が不足したため、配達終了後の器材回収などを実施しました。
- 店舗事業では新型コロナウイルス感染防止の新たな取り組みとして、店内の混雑防止と商品の安定供給を目的にチラシの配布中止や販促イベントの抑制、営業時間の短縮、レジでの飛沫防止フィルムの設置、レジ待ち間隔用マーキングなどを実施しました。

報告されたこと

1. 第21回通常総代会 春の総代会議まとめ
2. 第21回通常総代会運営について
3. 第8次中期計画策定の延期について

コープいしかわの姿

2020年4月1日～2020年4月30日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:10.5/実績:12.5/前年:10.7
- 店舗事業供給高(億円)
予算:2.5/実績:2.9/前年:2.4
- 経常剰余金(万円)
予算:-1,855/実績:4,422/前年:-137
- 出資金:63億3,825万円(UP5,015万円)
- 組合員数:158,140人(UP990人)
(カッコ内は前月比)

4月度安全確認情報 (3月21日～4月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	346品
定例企画商品	354品
残留農薬検査	4品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	1品

- 組合員の環境貢献度(5月度)
商品カタログ回収率 **86.0%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **18.4%**



コープいしかわ20周年記念企画 宅配事業編 その②

利用の仕組み 進化の歴史

2020年度は
コープいしかわ設立20周年。
宅配事業の利用の仕組み、
進化の歴史をたどります。



📄 カタログ・注文書 📍 ポイント制度

- 2000年 コープいしかわ誕生
- 2001年 📄 注文用紙が両面化して文字サイズが大きくなる
📄 班単位で配布していたカタログを個人別に袋詰めセットに
インターネット注文eフレンズ開始
- 2003年 📄 商品リクエストコーナー新設
- 2004年 牛乳・卵の定期登録開始
- 2005年 eフレンズにデジタルカタログ登場
- 2007年 📄 コープいしかわオリジナル企画商品数拡大
- 2010年 📍 ポイント制度開始
📄 地場商品カタログ「じわもーる」誕生
- 2011年 📄 注文書に定期登録商品が印字され数量変更が可能に
- 2013年 📍 ポイント有効期限を最後の利用回から2年に延長
- 2016年 📄 おいしさや健康をテーマにしたカタログ「ゆとろぎ+」(ぶらす)発行
📄 過去利用商品がわかる注文書に改善
- 2017年 📍 「300円利用で1ポイント」に変更してわかりやすく改善
📄 隔週や月1回お届けの定期登録商品登場
📄 保存用ベビー用品カタログ「ここにこほっぺ」発行
- 2018年 eフレンズでロフトや西松屋の商品が利用できるように
- 2019年 📄 6種類のカタログを停止できることを広く案内
📄 介護食・アレルギー対応食の保存用カタログ「いつでも注文」発行

変化する暮らしに合わせて カタログの多様化

「地元の商品を増やして」という声に応えて、「じわもーる」を創刊。おいしさや健康をテーマにした「ゆとろぎ」も生まれました。ベビー用品やアレルギー対応食、介護食のような必要なときにいつでも注文できる保存版カタログもできました。カタログが多様化する中で6種のカタログの配布を停止できるようになりました。

いろんなカタログが うれしい

子どもが小さくお家でゆっくり買物をするのができない我が家。休日の朝にコープさんのカタログを隅々まで見るのが私のリラックスタイム。食料品だけでなく日用品、本、衣類まで購入できるのがとても助かります。

「我が家のつばやき」より



書くだけの注文用紙から役立つ注文用紙へ



カタログや取り扱い商品数が増えていく中で2001年、片面印刷だった注文用紙が両面印刷になって文字サイズも大きくなりました。その後も改善をすすめ2016年、過去に利用した商品の商品名の背景が黄色になるという画期的な表示に!

注文時の参考に

注文用紙が使いやすくなりました。色分けされていて忙しいときにも注文用紙だけで商品が選択しやすくなりました。

「我が家のつばやき」より



利用すると自動で貯まる!ポイント制度

2010年のスタート時は1,000円利用につき1ポイント付与でした。2013年に有効期限を延長、2017年に「300円利用で1ポイント」に変更するなど、よりわかりやすく、貯めるのが楽しくなるポイント制度になりました。

貯まったポイントは
200ポイントで200円の
商品代金として使えるよ!



定期登録の商品増えてます!

毎回注文しなくても登録した商品が毎週届く定期登録。最初は卵と牛乳から始まり、豆腐やもやしといった商品に拡大されていきました。飲料ケースなどの商品で隔週や月1回といったサイクルの定期登録も登場しました。

助かります!定期登録

小さな子どもがいるので、牛乳など重たい物はスーパーで毎回買うのも大変です。毎回届けられて大助かりです。

「我が家のつばやき」より



CO-OP 掲示板

組合員の声と願いに応えるために 第21回通常総代会報告



第21回通常総代会が6月10日(水)石川県地場産業振興センターで開催され、提案された全議案を賛成多数で可決しました。



議案一覧と採決結果

議案	内容	結果
第1号議案	2019年度活動のまとめ、および2020年度活動の方針 承認の件	可決承認
第2号議案	2019年度決算、および剰余金処分案 承認の件	可決承認
第3号議案	2020年度予算 決定の件	可決承認
第4号議案	役員報酬 決定の件	可決承認
第5号議案	監査法人不再任および選任の件	可決承認

役員体制の報告

総代会で役員が承認され、第1回理事会で第11期役員体制が決まりました。



大谷理事長

出資配当のお知らせ

6月下旬より配布している「出資配当のご案内」ハガキにて、総代会で承認された出資配当率などをご案内しています。出資配当は生協の事業活動で出た剰余金を組合員に還元するものです。

- 出資配当率:2019年度平均出資額の0.3%
- 利用分量割戻金:年間利用高の0.1%(店舗利用、共済および福祉事業、葬祭利用高を除く)

6種類のカタログを停止できます

毎週、コープファミリー3ページ下段でご案内しています。

チラシを 停止	6回注文 注文数	379441	379484	37
		1	1	

機関紙企画検討委員が考える 未来予想図

- 注文して数日後に
配送されたりしないかな
- 「ねえ、コボ丸!」とか呼びかけたら、
ベストな買物リストを考えてくれたらなあ
- 過去に注文したもののから
そろそろ足りなくなるものとか教えてくれたらね

CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA~I順に並べて言葉を作ってください



たての力ギ

1. 大きい。○○○データ
2. ビールはこれに入れて飲むのが最高!
3. 「○○、書き、そろばん」
4. 重なるようにして生えた歯
6. テリやうま味を出す調味料
9. 新幹線の設備を走りながら点検する「ドクター○○○○」
11. 都市○○、プロパン○○
12. 船着き場
14. ○○○請求詐欺に注意
15. 気分が楽なこと
17. 岩石が分解して地表にたまったもの

よこの力ギ

1. コープいしかわの2030年○○○○を策定
4. 雨露などを防ぐために建物上部に付けたおおい
5. 「弱み」の反対
6. 大げさな言葉や態度で、他人に自信の程を示す。「○○を切る」
7. 雨の日に履く、長○○
8. 犯罪が行われたとき、その現場以外の所に居たという証明
10. 食べ物がなくて飢えること
13. くじ引きのはずれ。「○○を引く」
15. 1カ月で2○○グラムの減量に挑戦
16. 今の季節
18. 冷却器。冷房装置
19. 物事を始めてから終わるまでの間

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

正解者の中から抽選で30名の方に
コープの商品を差し上げます。
【締め切り】7月25日(土)

応募総数：1073 通
正 解：1068 通

5月号(5月4日発行)の答えは「オイシイシイタケ」でした。正解者の中から30名の方にコープの商品をお送りします。
※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。



パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に答えを記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。ハガキやホームページ、下記の2次元コードからも応募できます。個人情報、景品発送、紙面編集に使用します。



【宛先】
〒920-2148 白山市行町西1
コープいしかわ機関紙編集室

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわFacebook
フォローしてね!

毎週、コボレのおすすめレシピも投稿! フォローいいね、大歓迎です

コープいしかわ連絡先一覧

- お問い合わせは、コールセンター
0120-759-853 携帯電話からもつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)
- 電話でのご注文は、注文受付専用ダイヤル
0120-502-882
(配送曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)
※土曜日11:00～翌週月曜日12:00までは注文の受付ができません。
- コープ共済センター
0120-50-9431 (月～土 9:00～18:00)
- やすらかコール(24時間葬儀受付)
0120-275-580
- ケアセンター金沢デイサービスコープあいあい
076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)
- コープたまぼこ
076-292-3338 (9:30～21:30)
- コープおおぬか
076-220-6688 (9:30～21:30)

【第244号】機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部行

パズルの答

ふりがな _____ ペンネーム _____
氏名 (_____)
※紙面に紹介する場合がありますので、匿名希望の方はペンネームを。小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町 _____ 組合員コード _____
または電話番号 _____

よかったもの・面白かったものに3つまで○をつけてください。

産地・メーカーをたずねて みんなのレシピ コープいしかわ20周年記念企画
特集～2030年ビジョン～ あんあんニュース
くらし@マーク みんなの広場

お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラスト など 記入欄
(9月号掲載)

とらいいんぐる